ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | ஜனவரி, 1925. | பகுதி 1.

சுகாதார வாரம்.

நாம் எத்தகைய நோக்கத்துடன் இப் பத்திரிகையை ஆரம்பித்தோமோ அந்த நோக்கம் வரவர பிரபலமடைந்து வருவதைக் கண்டு நாம் சந்தோஷிக்கிறோம். நமது தேசத்தில் பெரும்பாலோர் சாமான்யக் கல்வி அறிவுகூட இல்லாதவர்களாகவும், சுகாதார முறைகளின் பலனை அறியச் சக்தியற்றவர்களாகவும், அந்தகாரத்தில் மூழ்கியிருப்பதினாலேயே பல விதமான நோய்கள் தலைக்காட்டி, அருமையான பல உயிர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போய் விடுகின்றன. மனிதர்களுக்கு வியாதியே உண்டாகாமல் தடுத்துவிடுவது சாத்தியமென்று நாம் சொல்ல முன்வரவில்லை, எனினும், ஜனங்கள் சுகாதார தத்துவங்களை உணர்ந்து, அவைகளுக் கனுகுணமாக நடந்துகொண்டால், இப்பொழுது அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவரும் பலவிதத் தடுக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து தப்பலாம். முதன்மையாக, கல்வி அறிவைப் பெருக்கவேண்டிய தவசியம். இத்துறையில் சிறிது முயற்சி வலுத்துவருகிறதைக் கண்டு நாம் சந்தோஷிக்கிறோம். ஆரம்பக் கல்வியைக் கட்டாயமாகச் செய்து, ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் சுகவழிகளை போதிப்பதினால் இனி நமது தேசப்பிரஜைகளாகக்கூடியவர்களாக இருக்கும் பலர் சுகவழிகளை உணர்ந்து, சரீராரோக்கியத்துடன் வாழும்படி செய்யலாம். அவ்விதம் செய்யும் முறையானது இப்பொழுது கல்வி அறிவைப் பெறக்கூடிய பால்ய ஸ்திதியி லிருப்பவர்கள் விஷயத்தில்தான் பயன்படும். ஆனால் இப்பொழுது நமது தேசப் பிரஜைகளில் யுவப் பருவத்தையும், நடுத்தர வயதையும், விருத்தாப்பிய தசையையும் அடைந்துள்ள கோடிக் கணக்கான ஸ்திரீ புருஷர்கள் எழுத்து வாசனையே முற்றிலுமில்லாதவர்களாகவும், சுகாதார தர்மங்களைச் சிறிதும் அறியாதவர்களாகவும், இருந்துவருகின்றனர். அத்தகையோருக்கு சுகாதாரதர்மங்களைப் பிரசாரத்தின மூலமாகவே போதித்து வரவேண்டும். இதை உணர்ந்தே இப் பத்திரிகையின் ஆசிரியர் சென்னையில் அடிக்கடி சுகாதார பிரசங்கங்களைச் செய்து வந்தார். ஆனால் ஒருவருடைய ஏகதேச முயற்சியால் அதிகப் பலன் கிடைத்துவிட முடியாது. நாடெங்கும் கட்டுப்பாடாகப் பிரசார வேலையை நடத்தினாலன்றி உத்தேசபலன் சித்திக்காது. ஆகவேதான் நாடெங்கும் இந்த வேலையை மேற்போட்டுக்கொண்டு செய்துவரவேண்டுமென்று நாம் இடைவிடாது வற்புறுத்தி வந்திருக்கிறோம். நமது புலம்பல் செவிடன்காதில சங்கூதியதுபோலாகி விடாமல் காட்டுத்தீபோல் பற்றிக்கொண்டு, நாடெங்கும் புதியதொரு உணர்ச்சியை எழுப்பியிருப்பதைக் கண்டு நாம் அகமகிழ்கிறோம். இந்த மாதத்தில் சுகாதார வாரம் என்று ஒரு வாரத்தை ஒதுக்கிவைத்து, அந்த வாரத்தில் நாடெங்கும் சுகாதாரப் பிரசாரம் செய்யத் தீவிரமான முயற்சி நடந்து வருவதையும், ஸ்தல ஸ்தாபனங்களும், பொதுஜனங்களும் இத்துறையில தீவிரமாக உழைத்து வருவதையும் நாம் பாராட்டுகிறோம். ஆனால் தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் இந்த ஒருவாரத்தில் செய்யும் சொற்ப வேலையும், அதற்காகச் செலவிடும் தொகையும் வியர்த்தமாகி விடாமலிருக்க வேண்டுமானால் இந்த ஒரு வாரத்துடன் வேலையை நிறுத்திவிடாமல் தொடர்

ந்து செய்துவர வேண்டும். இதற்காக கிராமங்கள்தோறும், நகரங்கள்தோறும் சுகாதார சங்கங்கள் ஏற்படவேண்டும். அந்த சங்கங்களின் ஆதரவில் ஒரு வாசகசாலையை ஏற்படுத்தவேண்டும். அந்த வாசகசாலைகளுக்கு சுகாதாரத்தை போதிக்கக்கூடிய பத்திரிகைகளைத் தருவிக்க வேண்டும். அந்த சங்கங்களின் ஆதரவில் அடிக்கடி பொதுக்கூட்டங்களைக் கூட்டவேண்டும். அந்தப் பொதுக் கூட்டங்களில் சுகாதார விஷயங்களைப்பற்றிப் பிரசங்கங்கள் செய்யவேண்டும். வாசகசாலைக்கு தினமானம் எல்லோரும் கிரமமாக வரவேண்டும். பத்திரிகைகளை சுதாவாகவே படிக்கச் சக்தியுடையவர்கள் அந்தப் பத்திரிகைகளைப் படித்து, விஷயங்களை கிரஹித்துக் கொள்ளவேண்டும். பத்திரிகைகளைப் படிக்கச் சக்தியில்லாதவர்களுக்கு மற்றவர்கள் படித்துக் காட்டவேண்டும். இவ்விதம் கட்டுப்பாடாகத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்து வந்தால் நாளடைவில் பொது ஜனங்களுக்கு இவ்விஷயத்தில் சுதாவாகவே சிரத்தை உதித்துவிடும். அவ்வித சிரத்தை உதித்துவிட்டால் மென்மேலும் விஷயங்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டுமென்னும் ஆவல் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடும். அந்த ஆவலை உண்டுபண்ணி விட்டால் பிறகு அதிக சிரமப்பட வேண்டிய அவசியமிராது. அவரவர்கள் எந்த வழியிலேனும் சுகாதார தர்மங்களைக் கற்றுணர முன்வந்து, அவைகளின்படி ஒழுக ஆரம்பிப்பார்கள். அவ்விதம் செய்யின் நோய்கள் வரவரக் குறைந்து, ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சுகமாகவுமிருந்து வருவார்கள். அத்தகைய நிலைமையை அவர்கள் அடைந்தால் சரீரப்பியாசைப்பட்டு வேலை செய்யக்கூடிய சக்தி அவர்களுக்கு அதிகரிக்கும். அதிக வேலையைச் செய்யக்கூடிய சக்தி ஏற்படுகையில் அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தியடையும். பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தி அடைகையில் அவர்கள் சுகமாகக் காலக்ஷேமம் செய்து வரலாம். அதனால் இந்தியாவின் செல்வ நிலையும் பெருகும். சுவற்றை வைத்துக்கொண்டு சித்திரம் எழுத வேணடுமென்பது போல் ஜனங்களுடைய சரீரமான சுவர்கள் சித்திரம் எழுதப்படக்கூடிய சக்தியுடனமைந்திருந்தால்தான் இந்தியா கதிமோட்சமடைய சாத்தியப்படும். நமது தேசத்தின் ராஜீய பொருளாதார அபிவிருத்திக்கு ஜனங்கள் ஆரோக்கிய திடகாத்திரர்களாய், எண்ணிய கர்மங்களைச் செய்து முடிக்கச் சக்தியுடையவர்களாயிருத்தல் வேண்டும். வயிற்றுச் சோற்றுக்குத் தவிப்போரையும், பிணிவாய்ப்பட்டிருப்போரையும் ராஜீய வாழ்வில் கலந்து கொள்ளும்படி தூண்டுவது சிரமமான காரியம். அவர்கள் திடசரீரிகளாய், சந்துஷ்டியான வாழ்வை நடத்தி வருகிறவர்களாயிருந்தால் சுதாவாகவே இதர துறைகளிலும் அவர்களுடைய கவனம் திரும்பும். அவ்விதம் அவர்களுடைய கவனம் திரும்பக்கூடிய நிலைமையை உண்டுபண்ணி விட்டால், தேசீய உணர்ச்சி கொழுந்துவிட்டெரிந்து, இந்தியாவின் கதிமோட்சத்தைத் துரிதப்படுத்தும். ஆகவே, நமது ராஜீயத் தலைவர்கள் இத் துறையிலும் தங்களுடைய கவனத்தைச் செலுத்தினால் விசேஷ பலனேற்படுமென்பதை நாம் மீண்டும் வற்புறுத்துகிறோம்.

குடியிருப்பு வீடுகள்.

நமது ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் சரீராரோக்கியத்திற்காவது, சன்மார்க்க நெறிக்காவது ஏற்றதாக இல்லாத இடங்களில் வசித்து வருகின்றனர். ஆகையால் ஜனங்கள் வசித்திருப்பதற்குத் தகுதியான இடவசதியை ஏற்படுத்துவது எல்லாவற்றிலும் முக்கியப் பிரச்சினையாக இப்பொழுது இருந்துவருகிறது. நமது தேச மகாஜனங்கள் வசிக்கத் தகுந்த இடமும், உண்ண உணவுக்கும் உடுக்கத் துணிக்கும் சவுகரியமுமுள்ளவர்களாயிருந்தால் அவர்களுடைய வாழ்க்கை திருப்திகரமானதாக இருக்கும். 1921-ம் வருஷம்

எடுத்த ஜனகணிதிக்கணக்கிலிருந்து இங்கிலாந்தில் 70-லட்சம் ஜனங்கள், அதாவது மொத்த ஜனத்தொகையில் ஆறிலொரு பாகத்தினர், ஒன்று அல்லது இரண்டு, அல்லது மூன்று அறைகளுள்ள இடங்களிலேயே வசித்துவருகின்றனரென்று தெரிகிறது. ‘‘நாகரீகத்திற்கே அவகேடானதாகவும், கிறிஸ்தவ தர்மத்திற்கே விரோதமானதாகவுமுள்ள இடங்களில் நமது தொழிலாளர்கள் வசிக்கும்படி நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றன’’ரென்று மிஸ்டர் காட்பரி என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

குடியிருப்பு ஸ்தலம் நேர்மையாக இல்லாததால் ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியம் பாதகப்படுவதுடன், அவர்களுடைய மனோசக்தியும் குன்றிவிடுகின்றது. கேவலமான இடங்களில் சிறுவர்களை வளர்ப்பதால் அது அவர்களுடைய வாழ்நாள் முழுவதையும் பாதிக்கின்றது. பெரிய பட்டணங்களில் ஜனநெரிசலுக்குத் தகுந்தபடி குடிவெறிக்காகவும், சண்டைகளுக்காகவும் தண்டிக்கப் படுவோருடைய தொகையு மதிகமாக இருக்கின்றது.

சமூகக் கலவரங்களுக்கும் வாஸவசதிக் குறைவு ஒரு முக்கியமான காரணமாக

UNHEALTHY BACK-YARD HOUSE REFUSE, COW-DUNG HEAP.

[சுகாதாரக்குறைவான புறக்கடை—குப்பையும் சாணிக் குவியலும்.]

இருந்துவருகிறது. முட்டிச் சந்துகளிலும், சூரிய ஸ்மரணை படாத இடங்களிலும் தொழிலாளர்கள் வசித்து வரும்வரையிலும், அருவருக்கத்தக்க ஸ்தலங்களே அவர்களுடைய வாசஸ்தலங்களாக இருந்து வரும் வரையிலும், நரம்பழுத்தமில்லாத மனிதர்களே உற்பத்தியாகி வருவர். கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், சிறு குழந்தைகளும், யுவர்களும் சவுகரியமான, சந்துஷ்டிகரமான, உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய, தேகாரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றக்கூடிய நிலைமையிலிருந்து வரவேண்டும். கேவலமான தெருக்களில் வசிப்போர் கேவலமான நடத்தை யுடையவர்களாகவே இருப்பார்கள்.

தவிரவும், பெரிய நகரங்களில் குடியிருப்பு வசதி சவுகரியமாக இல்லாததாலேயே வியாதிகளும், மரணவிகிதமும் அதிகமாக இருக்கின்றன.

நகர நிர்மாணம்:— புத்திசாலித்தனமாக நகர நிர்மாணம் செய்வதால், மரணவிகிதம் குறைகின்றது. பெரிய நகரங்களின் ஜனநெரிசலை இருவழிகளில் நிவர்த்தி செய்யலாம். நகரின் சுற்றுப் புறங்களில் தோட்ட வீடுகளைக் கட்டலாம்; டாக்டர் ஹட் என்பவர் சொல்லுகிறபடி உபபட்டணங்களை நிர்மாணிக்கலாம். பிற்சொன்ன ஏற்பாட்டை அனுஷ்டிப்பதாயின் நகரிலுள்ள பெரிய

ஆலைகளைக் குறைந்தவிலைக்கு இடங்கள் கிடைக்கக் கூடியதாகவும், போக்குவரத்து சவுகரியங்கள் அமையப் பெற்றுள்ளதாகவுமுள்ள வெளிப்புறங்களுக்கு மாற்றி, அங்கு சவுகரியமான வீடுகளைத் தொழிலாளர்களுக்குக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். வீடுகளைச் சுற்றித் தோட்டங்கள் போடவும் இடமிருக்க வேண்டும். கிராம வாழ்க்கையிலுள்ள சவுகரியங்களை நகரங்களில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களும் அனுபவிக்கும்படி செய்ய வேண்டுமென்பதற்காகவே தோட்ட வீடுகளைக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. கறிகாய்கள், பழவகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளைப் பயிரிட 20 சதுரகஜமுள்ள தோட்டமேனும் ஒவ்வொரு வீட்டிற்கு மிருக்கவேண்டும்.

நாகரீகம் மிகுந்த எல்லா தேசங்களிலும் தொழிலாளர்களுக்கு நகரங்களுக்கு வெளியே சவுகரியமான வீடுகள் கட்டிக்கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால் சென்னையிலோ நகர நிர்மாணமானது தனவந்தர்களுக்கே உதவுவதாக இருக்கிறது. தனவந்தர்கள் விசாலமான ஸ்தலங்களிலிருந்து சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதற்காகவே அவர்களுக்கு வேண்டிய இடங்களை ஏழைத் தொழிலாளர்கள் ஒதுக்கி விட்டுவிட்டுத் தாங்கள் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கிறது. இனியேனும் நமது கார்ப்பொரேஷன் கவுன்ஸிலர்களுக்கு நற்புத்தி உதயமாகி, நவீன ஆராய்ச்சியின் பலனாக ஏற்பட்டிருக்கும் அனுபவங்களைக் கிரியாம்சையில் அனுஷ்டிக்க முற்படுவார்களென்று நம்புகிறோம்.

கண்களின் சம்ரக்ஷணம்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம், காஷ்மீர்.]

நமது கண்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருந்து, நல்ல பார்வையுடையவர்களாக இருந்து வரவேண்டுமென்ற உணர்ச்சி! நமது நாடெங்கும் உதிக்கவேண்டும்.

பிதாவே! அன்னையே!! ஆசிரியரே!!! உங்களுடைய கடமையைச் செய்து வருகிறீர்களா?

நமது ஆத்மாவின் யோக்கியதையைக் கண்களே வெளிக்காட்டுகின்றன. உங்களுடைய அந்திக் காலத்தில் உங்களைக் காப்பாற்றக் கூடிய உங்களுடைய குழந்தைகளது இரண்டு கண்களேயிருக்கின்றன. அந்தக் கண்கள் அவர்களுடைய ஆயுள் பரியந்தம் அவர்களைக் காப்பாற்றிவரும்.

1. மாலைப் பொழுதிலாவது, அதிக வெளிச்சத்திலாவது, அல்லது பிணி வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுதாவது படிக்காதீர்கள்.

2. களைத்துப் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் படிக்காதீர்கள்.

3. நடந்து கொண்டிருக்கையிலும், சாப்பிட்ட உடனேயும் வாசிக்காதீர்கள்.

4. அழகாக அச்சிடப்பட்டிருக்கும் எழுத்துகளைப் படிக்காதீர்கள். படக் காட்சிச்சாலைகளுக்குச் செல்லாதீர்கள். இரவில் அதிக நேரம் விழித்திராதீர்கள்.

5. அழுக்கடைந்த கைகளினாலாவது, கைக்குட்டைகளினாலாவது கண்களைத் துடைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

6. நீங்கள் படிக்கும் புத்தகங்களை கண்களிலிருந்து அதிக தூரத்திலாவது, அல்லது கண்களுக்கு அருகாமையிலாவது வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

7. எழுதுகையில் சரீரத்தை ஒசித்து வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

8. சூரிய கிரணம் வீசும் டனித்துளிகளை அதிக நேரம் பார்த்துக் கொண்டிராதீர்கள்.

9. நீங்கள் படிக்கும் பாகத்தின்மீது சூரிய கிரணம் வீச விடாதீர்கள்.

10. உங்களுடைய வலது கண்ணில் தும்பு விழுந்தால் இடது கண்ணையும், இடது கண்ணில் தும்பு விழுந்தால் வலது கண்ணையும் கசக்காதிருங்கள்.

கண்களில் மண், புகை, சிறு கற்கள், பலத்த காற்று இவைகள் படியாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவது உத்தமம். சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாக இருக்கையிலும், பனிக்காலத்திலும், வர்ணக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள். பின்பக்கமிருந்து இடது தோள் பட்டை வழியாக வெளிச்சம் வரவேண்டும்.

கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டிய காலம்.

1. எதிரே வருகிறவர்கள் தெரியாமலிருந்தாலும், நீங்கள் செல்லும்வழியில் இருபுறங்களிலும் தொங்கக்கூடிய விளம்பரப் பலகைகளில் எழுதியிருப்பதைப் படிக்க முடியாமலிருந்தாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

2. இரண்டொரு நிமிஷம் ஏதோ வஸ்துவையேனும் குறிப்பாகப் பார்ப்பதால் கண்களில் ஜலம் வடிந்தாலும், சிரமமேற்பட்டாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

3. கண்களிலாவது, அவைகளுக்கருகாமையிலாவது வலி உபத்திரவமிருந்தாலும், தலைவலி, அகாரணமான நரம்புக் கோளாறுகள் இவைகள் ஏற்பட்டாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. வேலைசெய்து வருகையில் அடிக்கடி கண்களுக்கு அயர்வு கொடுக்கவேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

5. பிரகாசமான வெளிச்சத்தில் கண்களுக்கு மறைப்பு வேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

6. உங்களுடைய நண்பர்கள் வைத்துக் கொள்ளும் தூரத்தைவிடக் குறைவாக சமீபத்தில் புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு படிக்கவேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

7. புத்தகத்தில் நீங்கள் படிக்கும் எழுத்துக்கள் ஒன்றோடொன்று கலந்துவிட்டதுபோலாவது, அல்லது வரிகள் ஒன்றன்மேலொன்றிருப்பதாகவாவது தோன்றினால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

8. முன்போல் சிறிய எழுத்துக்களைச் சமீபத்தில் படிக்கமுடியாமல் தொலைவில் வைத்துக்கொண்டு படிக்கவேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். புத்தகங்களைப் படிக்கவாவது, தையல் வேலை செய்யவாவது அதிக வெளிச்சம் தேவையாகவிருந்தால் கண்ணாடிகளைப்போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

9. கண்கள் புண்ணாகியிருந்தாலும், வீங்கியிருந்தாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

நேத்திரஸ்நானமும் நேத்திராப்பியாசமும்.

1. நாம் நல்ல சத்துள்ள பதார்த்தங்களை உட்கொண்டு, கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்த, நரம்புகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருந்தால் கண் திருஷ்டியும் நன்றாக இருக்கும். நமது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டியது அவசியம். சரீரத்தை அபிவிருத்தி செய்துகொண்டால் கண் திருஷ்டியும், காது கேள்வியும் நன்றாக இருக்கும்.

2. மர்மஸ்தானம் தாங்கக்கூடிய உஷ்ணத்திலுள்ள ஜலத்தில் முன் தலையையும், கண்களையும் அமுக்கி, கண் இமைகளை 12 முதல் 24 தடவை வரை பலவந்தமாகத் திறந்து மூடவேண்டும். அவசியத்திற்குத் தகுந்தபடி இதைச் செய்யவேண்டும்.

3. சவுகரியமாக உட்கார்ந்துகொண்டாவது, நின்றுகொண்டாவது, தலையை ஒரே ஸ்தானமாக வைத்துக்கொண்டு கண் விழிகளை மேலும் கீழும் திருப்பவேண்டும். அவ்விதமே கண்விழிகளை இப்புறமும், அப்புறமும் திருப்பவேண்டும். அவ்விதமே வலது பக்க

தின் உயர்புறத்திலிருந்து இடது புறத்தின் கீழ்ப்பாகத்திற்குக் குறுக்காகவும், இடது பக்கமிருந்து வலது பக்கத்திற்குச் சுற்றியும் கண்விழிகளைத் திருப்பவேண்டும். அவசியத்திற்கும், அவகாசத்திற்கும் தக்கபடி எத்தனை முறை அவசியமோ அத்தனை முறை செய்ய வேண்டும்.

4. வெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், வாதாம் எண்ணெய் இவைகளை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தலையிலும் கண்களைச்சுற்றியும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக்கொள்ளுவதால் கண்கள் குளிர்ச்சியடைந்து, கண் திருஷ்டி பிரகாசமாயிருக்கும்.

5. குடலில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலேயே கண் திருஷ்டி பெரும்பாலும் குறைகின்றது. மலபந்தமில்லாமல் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

6. வெண்மையான வெளிச்சமானது கண்களுக்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணுகிறது. சிகப்பு அல்லது மஞ்சள் நிறமான வெளிச்சம் அனுகூலமானதென்று ஆராய்ச்சியின் பலனாகத் தெரியவந்திருக்கிறது.

7. கண்களில் கொதிப்பெடுத்திருப்பவர்கள் போராஸிக் ஆஸிடைப் பன்முறை கண்களில் விட்டுக்கொண்டால் அனுகூல மேற்படும்.

8. இருபக்கம் கண் முனைகளையும் நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

9. சிகப்படைந்திருக்கும் கண்களைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் சுத்தம் செய்வதால் அனுகூலமேற்படும்.

10. வெள்ளெழுத்து ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் படிக்கும் புத்தகங்களைச் சிறிது தொலைவில் வைத்துக்கொள்வது அனுகூலமாக இருக்கும்.

குறிப்பு:—கண்களில் அன்னிய பதார்த்தங்கள் சேர்ந்திருந்தால் இமையைத் திருப்பிக்கொண்டு, கைக்குட்டையின் முனையால் அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

நமது சரீரத்தின் அழகைப் பாதுகாப்பதெப்படி?

(டாக்டர் எஸ். வெங்கட்டராவ்.)

பவுடர்களையும், சாயங்களையும் தடவிக்கொள்ளுவதால் நமது அழகைக் காப்பாற்றிக்கொண்டு விடமுடியாது. நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டால்தான் அழகும்கெடாமலிருக்கும். ஈரல் சரியாக வேலை செய்யாமலிருந்து விட்டால் தேகத்தின் அழகும் குன்றிவிடும். அஜீரணத்தினால் மூக்குச் சிவத்தல் முதலிய கோளாறுகள் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. அதிகமாகத் தேத்தண்ணீரைப் பானம் செய்வதாலும், தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதாலும் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. சரீரத்தை அழகாக வைத்துக்கொள்ள விரும்புவோர் காலையில் எழுந்ததும் காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைப் பருகுவதைவிட ஒரு கோப்பை உஷ்ண ஜலத்தில் ஒரு சிட்டிகை உப்பைப் போட்டுக் குடித்தால் சவுகரியமாக இருக்கும். சுத்தமான பசுவின் பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதும் சரீரத்திற்கு அழகைக் கொடுக்கும். ரத்தத்தில் குறைவேற்பட்டாலும், ரத்த ஓட்டத்தில் கோளாறு உண்டானாலும் உடம்பு வெளுத்து, இதர தூர்க்குறிகளும் காணுகின்றன. அத்தகையோர் ரத்த விருத்தி மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டும். நரம்புகள் தளர்ச்சியடைந்தாலும் சரீரத்தின் மினுமினுப்புப்போய்விடும். நமது மனோசக்தியினால் கவலையும், துக்கமும் நம்மை வதைக்காமலிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நமது சரீரத்தின் அழகு கெடாமலிருக்க வேண்டுமானால் சாந்த புத்தி அவசியம். கோபம், ஆத்திரம் முதலியவைகள் ஏற்படுகையில் அடக்கம் அதிகம் வேண்டும்.

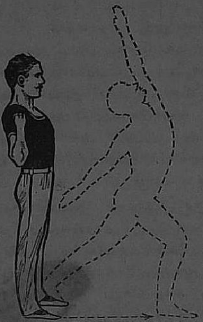
தூக்கக்குறைவினாலும், மனக்கவலையினாலும், நரம்புத் தளர்ச்சியினாலும் சரீரம் வெளுத்துவிடும். ஆகையால் தினமானம் 7 அல்லது 8 மணி நேரமாவது தூங்கவேண்டிய தவசியம். அதிக காலம் படுத்திருந்தாலும் சரீரத்தின் அழகு கெட்டுவிடும். காற்றோட்டக் குறைவான அறைகளில் படுத்துறங்கினாலும், அதிகப்படியான உடைகளை அணிந்து கொண்டாலும்சரீரத்தின் பிரகாசம்குறைந்துவிடும். நமது சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு அவசியமான உடைகளையே அணிந்துகொள்ள வேண்டும். படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்கள் எப்பொழுதும் திறந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் முகத்திலாவது, தலையிலாவது சாரல் வீசாமற் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மதுபானம் செய்வதாலும் சரீரத்தின் ஒளி மழுங்குகின்றது. மூக்குச் சிவத்தல், கன்னங்கள் சிவத்தல், சிறு கொப்புளங்கள் வெடித்தல் முதலியவைகள் சாராயத்தை உபயோகிப்பதால் ஏற்படுகின்றன. அபின், கஞ்சா, முதலியவைகளை உபயோகித்தாலும் சர்மமானது பழுப்பு அல்லது மஞ்சள் நிறமடைந்துவிடும்.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்குத் தகுந்த ஜாக்கிரதையுடன் இருந்துகொண்டு, பவுடர்கள் முதலியவைகளைப் பூசிக்கொள்ளலாம். அதிகப்படியாக முகப்பவுடர்களைப் பூசிக்கொள்ளுவதால் முகத்தின் சர்மத்திலுள்ள சிறிய துவாரங்களின் வாயடைப்பட்டுவிடுவதால் கெடுதி ஏற்படுமாயினும், நிதானமாக சிலபவுடர்களை உபயோகிப்பதால் பாதகமில்லை. வாசனையேற்றியபவுடர்களை அதிகப்படியாகப் பூசிக்கொண்டாலும் சர்மத்தில் எரிவு ஏற்படும். சொரிபிளாஸம் போன்ற நன்றாக பொடிக்கப்பட்டபவுடர்களை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். சதைமடிப்புவிழுந்தவர்கள் அதிகக் கொழுப்புள்ள ஆகார பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. பகற்காலங்களில் சுத்தஜலத்தை அவர்கள் அதிகமாய்ப்பருகவேண்டும். தினமிரு முறை முகத்தில் சோப்பைத்தேய்த்து வென்னீரால் சுத்தஞ்செய்ய வேண்டும். தினம் பன்முறை சுத்தஜலத்தால் முகத்தை சுத்தம் செய்து, மிருதுவான துணியினால் ஈரத்தை ஒற்றிக்கொள்ள வேண்டும். முரட்டுத் துணியினால் தேய்க்கக்கூடாது. சதைமடிப்புவிழுந்திருக்கையில் பவுடரை உபயோகிக்கக்கூடாது. மற்ற சர்மக் கோளாறுகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பலன்தரத்தக்க வியாயாமங்களைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

ஆரோக்கியமாக இருந்துவரவேண்டுமென்று ஆசைப்படும் ஸ்திரீ, புருஷர்கள் நாள் தவறாமல் ஓரளவு வியாயாமம் செய்துவர வேண்டும். எவ்வித வியாயாமமும் செய்யச் சக்தியில்லாத நிலைமையிலிருக்கும் பிணியாளர்களைத் தவிர மற்ற எல்லோரும், ஆரோக்கியவானாயிருந்தாலும், ரோகவானாயிருந்தாலும், தினமானம் வியாயாமம் செய்துவரவேண்டும்; அவர்களுடைய சரீரத்தின் நிலைமைக்குத் தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதைவிட ரோகத்தை குணப்படுத்தும் சக்தியுடையது பிறிதொன்றில்லை. வியாயாமம் செய்வதால் சரீர சக்தி அதிகரிப்பதுடன் புத்தியும் தெளிவடைகின்றது.

சரியான வியாயாமங்களைச் செய்வதன் மூலமாக சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவிரும்புவோர் அடிப்படையான சில தர்மங்களை அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.



EXERCISE FOR STRENGTHENING THE BACK

(முதுகுக்கு பலங்கொடுக்கும் வியாயாமம்.)

நீங்கள் எந்த வியாயாமத்தையும் செய்யத் துவக்குமுன் தகுந்தவைத்தியரின் ஆலோசனையைக் கேட்கவேண்டும். உங்களுடைய சரீரத்தின் நிலைமைக்கு ஏற்றதான வியாயாமத்தை அவர் தெரிவிப்பார். உங்களுடைய சரீர அவயவங்களில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்தால் அவைகளை முதலில் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளாமல் திட சரீரிகள் செய்யக்கூடிய சரீரப்பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யமுடியாது. உசிதப்பிசகான வியாயாமங்களைச் செய்வதால் கெடுதியே சம்பவிக்கும்.

ஹிருதயநோய்சுவாஸாசயநோய்முதலியவைகளால் உபாதைப்படுபவர்களும், கடுமையான வேலைகளைச் செய்து அப்பியாசமில்லாத பஞ்சையான சரீரிகளும் முரட்டுத் தனமான வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது. நரம்புகளுக்காவது, ரத்தக் குழாய்களுக்காவது அதிகக் கஷ்டத்தை விளைவிக்கக்கூடிய வியாயாமங்களையும் அவர்கள் செய்யக் கூடாது. பொழுது போக்காக இருக்கக்கூடிய சாதாரண சரீரப்பயிற்சி முறைகளை அவர்கள் ஆரம்பித்து, கிரமேண அபிவிருத்தி செய்து வருவதால் அவர்கள் பலனடைவார்கள். தவிரவும், வியாயாமங்கள் ஒரு கடனெனக்கருதிச் செய்யாமல், சரீரத்திலுள்ள கோளாறை நிவர்த்தி செய்வதற்காக உத்தேசிக்கப்பட்டதென்னும் உணர்ச்சியுடன் அவைகளைச் செய்யவேண்டும்.

[வியாயாமம் செய்யாத ரோகி]

தினமானம் 15 அல்லது 20 நிமிஷ நேரம் ஏற்பாடாக வியாயாமம் செய்துவந்தால்போதுமானது. அதனால் பலன் கிடைக்கவேண்டுமானால் எந்த இடத்திற்கு பலங்கொடுப்பதற்காக வியாயாமம் செய்யப்படுகிறதென்பதை அறிந்து அதற்கனுகுணமாக நடந்துகொள்ளவேண்டும். அந்தக் குறிப்பிட்ட பாகங்களில் முக்கியமாக உங்களுடைய கவனத்தைத் திருப்பவேண்டும். அவ்விதம் ஏ

சித்த விருத்தியுடன் வியாயாமத்தைச் செய்தால் குறிப்பிட்ட இடத்தில் உத்தேசிக்கும் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

உங்களுடைய முயற்சியானது ஒரே நிதானமாகவும் தீவிரமானதாகவுமிருக்கவேண்டும். உங்களுடைய சக்தி அதிகரித்து வருவதற்குத் தகுந்தபடி வியாயாமங்களையும் அதிகப்படுத்திவர வேண்டும். ஏற்பாடாகவும், கிரமேணவும் வியாயாமத்தைச் செய்து வருவதால் விசேஷ அனுகூலமுண்டாகும். நவீன காலத்தில் விசேஷ பலவான்களெனக்

[வியாயாமத்திற்குப்பிறகு அதே மனிதனிருக்கும் நிலைமை]

கியாதிவாய்ந்த ஸாக்ஸன், ஹக்கென் ஷிமிட், ஸாண்டோ, முதலிய பலருடைய ஜீவிய சரிதைகளை நீங்கள் படித்துப் பார்த்தால் அவர்களுடைய சுயநிர்ணயம், விடாமுயற்சி, தன்னடக்கம், கிரமேண முறை இவைகளினாலேயே அவர்கள் விசேஷப் புகழையும், பெருமையையும் அடைந்தனரென்பதை அறியலாம். அவர்கள் சுயமுயற்சியினால் பலவான்களானார்களே யன்றி பலவான்களாகவே பிறந்துவிடவில்லை.

நீங்கள் ஒரு கொள்கையை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, அந்த நிலைமையை அமையும் துறையில் தினே தினே ஏற்பட்டு வரும் அபிவிருத்தியைக் கவனித்து வரவேண்டும். கண்ணாடியின் முன் வியாயாமத்தைச் செய்தால் உங்களுக்கு அதிக சிரத்தை உதிப்பதுடன், எந்தப் பாகத்தின் அபிவிருத்தியில் உங்களுக்கு அக்கரை யிருக்கிறதோ அந்தப் பாகத்தின் அபிவிருத்தியில் உங்களுடைய திருஷ்டியும் திரும்பும்.

பலாஷ்டிகருடைய படங்களை உங்களுடைய அறைகளில் மாட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம். நீங்கள் சரீரப் பயிற்சி செய்யும் அறையானது சுத்தமானதாகவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவு மிருக்கவேண்டும். நீங்கள் சரீரப்பயிற்சி செய்கையில் எல்லா அங்கங்களும் ஒத்து வளர்ச்சிபெறுகின்றனவாவென்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பலவிதமான அப்பியாசங்களைக் காட்டிலும் ஒரே முறையைப் பன்முறை அனுஷ்டிப்பதால் நல்ல பலனுண்டாகும்.

உங்களுடைய வியாயாம அசைவுகளுக்குத் தகுந்தபடி சுவாஸம் விடுவதைஏற்பாடு செய்து கொள்ளவேண்டும்.

அழகையும், திறமையையும், மனவெழுச்சியையும், நரம்புகளுக்கு சக்தியையும், சரீரத்தின் உறுப்புகளுக்கு வலுவையும் உண்டுபண்ணுவதே உங்களுடைய வியாயாமத்தின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்கவேண்டும். ஆகையால் தசைநார்களுடைய வளர்ச்சியைவிட சரீரத்தின் முக்கிய உறுப்புகளை வலுப்படுத்துவது அவசியம். சரீர வலுவைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதைவிட, சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளை வலுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். உங்களுடைய பகுத்தறிவை உபயோகிக்காமல் பத்திரிகைகளில் வெளியாகும் ஆடம்பரமான

சரீரப் பயிற்சி விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாந்து போகாதீர்கள்.

உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள சில உறுப்புகள் பின்ன மடைந்திருந்தால் அவைகளைச் சீர்ப்படுத்தக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். தசைநார்கள் அதிகமாக வளர்ந்திருந்தால் தேகத்தை ஒத்தாற்போற் செய்ய இதர உறுப்புகளை வலுப்படுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும்.

ஒரு தொகுதி வியாயாமங்களைச் செய்த பின், தசைநார்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள களைப்பை நிவர்த்தி செய்வதற்காக அவைகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும்.

உங்களுடைய சக்திக்கு மிஞ்சிய வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது; அதிகக் கஷ்டப்பட்டும் சரீரப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது. அளவுக்கு மிஞ்சி வியாயாமஞ் செய்தால் மயக்கம், தலைசுழற்றல், ஹிருதயம் அடித்துக்கொள்ளுதல், நரம்புகளின் களைப்பு முதலிய ஆயாசங்கள் ஏற்படும். களைத்துப் போயிருக்கையில் வியாயாமம் செய்யக் கூடாது. அதிகமாக வியாயாமஞ் செய்தால் முக்கிய உறுப்புகள் கோளாறடையும்.

காலை நேரத்திலேயே நரம்புகளுக்குப் போதிய சகதி யிருக்கு மாதலால் அதுவே வியாயாமம் செய்வதற்கேற்ற காலமாகும். பகல் முழுவதும் வேலை செய்வதால் மாலையில் சரீரம் களைத்திருக்கும். வியாயாமம் செய்த பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் ஆயாசம் தீரும். வியாயாமத்தைச் செய்து முடித்த பிறகு உடம்பு முழுவதையும் பிடித்து விட்டுக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்ய வேணடும்.

பால் கொடுக்கும் தாதிகள் அல்லது பால்காரிகள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய சுகவழிகள்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சுகவழிகளைப் பால்காரிகளும் சிற்சில மாறுதல்களுடன் அனுஷ்டிக்க வேணடும்.

அவளுடைய ஆடைகள் சாமான்யமானவைகளாகவும், சுலபமாகத் துவைக்கக்கூடியவைகளாகவு மிருக்கவேண்டும். அவளுடைய மேலாடைகளைவிட உள் ஆடைகள் விஷயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய தவசியமாதலால் குடும்பத்தாருடைய நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான வண்ணாத்தி அவைகளைப் பார்வையிட்டு வர ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

பால்காரிகள் சுலபமாகப் பால் கொடுக்க சௌகரியமாக இருக்கும்பொருட்டு இருவகை ஆடை முறைகள் கற்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வெளி ஆடைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தும் துணியானது மஞ்சள் நிறமான தாகவும், ஆஸ்பத்திரிதாதிக்கும் அவளுக்கும் வித்தியாசத்தைக் காட்டக்கூடியதாகவு மிருக்கவேண்டும். உள் சட்டையானது கனமான மஸ்லினுவாயதாக இருக்கவேண்டும். ரவிக்கையானது ஸ்தனங்களின் மீது அதிகமாக அழுத்தக்கூடாத சாமான்ய தினுசாக இருக்க வேண்டும். சுகாதாரமுறைகளை அனுசரித்து அடிக்கடி அவைகளை மாற்றுவதற்காக மலிவான விலைக்குக் கிடைக்கும் துணிகளை உபயோகிப்பது உத்தமம். ஒவ்வொரு பால்காரிக்கும் 4 ஜதை உடுப்புகளும், குறைந்தது 6 ரவிக்கைகளும் கொடுக்கவேண்டும்.

பால்காரியின் ஆகாரம்:— போதிய வியாயாமங்களைச் செய்யாததாலும், குடும்ப வேலைகளை கவனிக்காததாலும் பால்காரிக்கு சோம்பற் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். அசாதாரணமான உணவுகளை அளவுக்கு மிஞ்சி அவளுககுக் கொடுப்பதாலும் அபாயம் விளையும். ஆடம்பரமான உணவுகளைப் புசித்து அப்பியசிக்க இடமிராததாகவும், வைத்துள்ள சாமான்ய உணவைக்கொடுத்துப் பழக்கி யிருப்பதாகவுமுள்ள வீடுகளிலிருந்து பால்காரிகளைத் தெரிந்தெடுக்கவேண்டும். பால்காரிக்குச் சாமான்ய உணவையும், பாலையும், மாமிசம், மரகறிகள் முதலியவைகளையும் தெர

டுக்கவேண்டும். சாத்தியமான வரையில் நன்ருய்ப் பழுக்காத பழங்களேயும், வறுத்த மாமிசங்களேயும் அவள் உபயோகிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பூரண கர்ப்பிணிகள் பூரண ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதால் அபாயமேற்பட்டு விடுமென்று சொல்லப்படுவது அநியென்றே நாம் கருதுகிறோம். சாமான்யமாகவுள்ள பூரண கர்ப்பிணிகள் பூரண ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாம். ஆனல் கெடுவுர்னுமுன் பிறந்துவிட்ட குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் பால்காரிகளுக்கு சில தினங்கள் வரையில் அபாயத்தை உண்டுபண்ணக்கூடாத உணவுப் பதார்த்தங்களேயே கொடுக்கவேண்டும். பால் நன்ருக சுரக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் அவளுடைய ஆகாரத்தில் பழங்களேயும், மரக்கறிகளேயும் ஒவ்வொன்ருகச் சேர்த்துவரலாம். அவ்விதம் ஒவ்வொரு பதார்த்தமாகச் சேர்க்கையில் பாலின் குணத்தை கவனித்து வரவேண்டும். பால்காரி ஆகார விஷயத்தில் சிறிது தவறி நடந்தாலும் குழந்தைகளுக்கு அஜீரணம் முதலிய ரோகங்கள் ஏற்படுவதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிறோம். ஆஸ்பத்திரியில் பால்காரிகளுக்கு தின மிருமுறை ஒரு பைண்ட் பாலும், ஒரு பைண்ட் கஞ்சியும் கொடுப்பது வழக்கம். ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் உட்கொள்ளுவதற்கு அது தகுந்த பானமாகும். பாக்கிப் பாலே ஆகாரத்துடனுவது அல்லது காப்பி, தேத்தண்ணீர் அல்லது கொக்கோவுடனுவது கலந்து சாப்பிடலாம்.

பீர், பாலிலிருந்து இறக்கிய ஸத்து முதலிய கொழுப்பைத் தரக்கூடிய பானங்களேப் பால்காரிகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. அதிகப்படியான பானங்களே உட்கொள்ளும் பால்காரிகள் அசாதாரணமான சரீரக் கட்டுடையவர்களாயிருந்தாலன்றி அவர்கள் உட்கொள்ளும் பாலின் ஸத்துக் கரைந்துவிடும்.

வியாயாமம்:—தினமானம் வீட்டில் அவள் மிதமான வேலே செய்து வரவேண்டுமென்றும், வெளியில் சிறிது நேரம் உலாவிவர வேண்டுமென்றும் பாலகாரியை அமர்த்திக்கொள்ளுகையில் அவளுடன் ஒப்பந்தம்செய்து கொள்ளவேண்டும். வீட்டுக்குள் அவள் மிதமான வேலே செய்வதால் அவளுடைய சரீராரோக்கியம் கெடாமலிருப்பதுடன், சோம்பலும் ஏற்படாமலிருக்கும். இதற்காக அவள் அதிக வேலேயைச் செய்யவேண்டுமென்பதில்லே. ஆனல் அவளுடைய சொந்த அறையையேனும் அவள் சுத்தம் செய்துகொண்டு, குழந்தையின் ஆடைகளேயும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவளுடைய ஆடைகளே வண்ணுத்தி துவைத்து விடுவதற்கு பதிலாக அவள் வீட்டில் சிறிது வேலே செய்யவேண்டும். காலாகாலத்தில் அவள் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்து வரவேண்டும்.

சரீராரோக்கியமும் சுத்தமான காற்றும்.

பலர் பனிக்கும் சாரலுக்கும் அஞ்சி அவைகளிலிருந்து தப்புவதற்காகத் தவருன வழிகளே அனுஷ்டிக்கின்றனர். அப்படியவர்கள் பூணயாகச் சாரலுக்கு அஞ்சி உள்ளேயே அடைத்துக் கொண்டிருந்தபோதிலும் சிறு துவாரங்கள் வழியாக வரும் சாரல் காற்ருலும் அவர்களுக்கு அபாயமேற்படும் உள்ளேயிருக்கும் வாதாவரணத்திற்கும் வெளிவாதாவரணத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தினுலேயே இது உண்டாகின்றது. நன்ருக மூடாத ஜன்னல்கள் வழியாகவும், சாவித் துவாரங்கள் வழியாகவும் குளிர் காற்று அறைக்குள் பிரவேசித்துவிடலாம். அதிக உஷ்ணமாகவுள்ள தேகத்தின் ஒருபாகத்தில் துரதிர்ஷ்ட வசத்தினுல் குளிர் காற்று பட்டு விடும்பக்ஷத்தில சீதளம் அல்லது வாயுப்பிடிப்பை அது உண்டுபண்ணுகின்றது. அதிக உஷ்ணமாகவுள்ள ஒரு இடத்தில் அதிக நேரம் தங்கிவிட்டுக் குளிர்ந்த காற்றில் சென்ருலும் அதே சங்கடமேற்படும். வெளிவாதாவரணத்திற்கும் உள் வாதாவரணத்திற்கும் அதிக வித்தியாசமில்லாதபடி ஜன்னல்களே

எப்பொழுதும் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதே உத்தமமாகும்.

அவ்விதம் செய்தால் விசாலமான ஜன்னல்கள் வழியாகவும், வாயிற்படிகள் வழியாகவும் காற்றானது உள்ளே வீசும். உள்ளே வசிப்பவர் நன்றாக உடுத்திருந்தால் அக் காற்றினால் அவர்களுக்கு அனுகூலமே ஏற்படும். காற்றானது சாரலன்று. குளிர்ந்த காற்று நம் மீது வீசாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது தான். உஷ்ணமாகவுள்ள அறையிலிருந்து விட்டு திடீரென்று குளிர்ந்த காற்று வீசும் இடத்திற்குச் செல்லக்கூடாது.

பகலில் வேலைசெய்கையில் எவ்விதம் சுத்தமான காற்று அவசியமோ அவ்விதம் இரவில் நாம் உறங்குகையிலும் சுத்தமான காற்று வேண்டுமென்பது நன்றாகத் தெரிந்த விஷயமாயிருந்தும் பலர் இராக்காலங்களில் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்துக்கொண்டு படுத்துறங்க அஞ்சுகின்றனர். இராக் காற்றானது அபாயகரமானதென்று பலர் நினைத்து விடுகின்றனர். அவ்விதமிருந்தால் காட்டு மிருகங்களும், பட்சிஜாலங்களும் எவ்விதம் சுக ஜீவிகளாக இருந்துவர முடியும்? (சுத்தமான காற்றைப்பற்றி லெப்டினண்ட் ஜே. பி. முல்லர் எழுதியுள்ள புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.)

வெங்காயத்தின் உபயோகம்.

சர்வசாதாரணமானதாகவும், மரக்கறி பதார்த்தங்களில் விசேஷ சக்தி உடையதாகவும், எனினும் வட இந்தியாவாசிகளாலும், தென்னிந்தியாவிலுள்ள வைதிக கோஷ்டியினராலும் திரஸ்கரிக்கப்படுவதாகவுமுள்ள வெங்காயத்தில் நமது சரீரத்திற்கு அவசியமான சுத்தகம் கலந்திருப்பதை வெகு சிலரே உணர்ந்திருக்கின்றனர்.

வெங்காயத்திடம் ஔஷதகுணம் நிரம்பியிருக்கிறது. யூரிக் ஆஸிடை வெங்காயம் கரைத்து, விஷபதார்த்தங்களைக் கபளீகரம் செய்து விடுகிறது. நரம்பு தளர்ந்துபோனவர்கள் அதைப் பெருவாரியாக உபயோகித்தால் அவர்களுடைய பலம் விருத்தியடைகிறது. வெங்காயத்திற்கு தீபன சக்தி மிதமாக இருந்தபோதிலும் நரம்பு தளர்ந்தவர்களுக்கு வைத்தியர்கள் கொடுக்கும் ஸ்டிரிக்னைனைவிட அது சாலவுஞ் சிறந்ததென்றே சொல்லவேண்டும். நரம்புத் தளர்ச்சியினால் படுக்கையில் முடங்கியவர்களும் வெங்காயத்தை ஆகாரத்தில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் பயனடைவார்கள். இரவில் தூக்கமில்லாமல் அவதிப்பட்ட பலர் வதக்கிய வெங்காயத்தையும், கோதுமை ரொட்டியையும், இரவில்சாப்பிட்டாலும், இரண்டு மைல் தூரம் உலவி வந்தாலும் குணமடைந்திருக்கின்றனர்.

நமது முன்னோர்கள் மாரிகாலத்தில் வெங்காய ரஸத்தில் சர்க்கரையைக் கலந்து உபயோகித்து வந்தார்கள். இன்னமும் கிராம ஸ்திரீகள் பலர் அதைக் கைவிடாமலிருக்கின்றனர். அபின் முதலிய விஷ பதார்த்தங்களால் குணமடையாத தொண்டை அழற்சி, இருமல் முதலிய ரோகங்கள் வெங்காயத்தால் குணமடைந்திருக்கின்றன.

வெங்காயத்தை நறுக்கினால் காற்றிலுள்ள அசுத்தங்களை அது இழுத்துக்கொண்டுவிடுவதால் அது விஷங்கொல்லியாகவுமிருக்கிறது. அவ்விதம் அசுத்தத்தை அது கிரகித்துக்கொள்ளுவதால் நறுக்கிய வெங்காயத்தை அதிக நேரம் பச்சையாக வைத்திராமல் உடனே சாப்பிட்டுவிடவேண்டும், அல்லது வதக்கிச் சாப்பிடவேண்டும்—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினஸ்.

வைத்தியரைத் தெரிந்தெடுத்தல்.

நம்மில் பலாக்ஷ்டிகர்களும் அடிக்கடி வைத்தியருடைய உதவியை நாடத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. எத்தகைய வைத்தியரை நாம் தெரிந்தெடுக்கவேண்டு மென்பதைப்பற்றி ஒரு நிருபர் 'டெய்லி எக்ஸ்பிரஸ்' பத்திரிகையில் சிறந்த யோசனையைச் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் கூறுவதாவது:— வைத்தியர்கள் உங்களுடைய ரோகமின்னதென்பதைக் கண்டறியலாம்; தகுந்த ஔஷதங்களைக் கொடுக்கலாம்; இருந்தாலும் அவருடைய சிகிச்சையில் உங்களுக்கு நம்பிக்கையை உண்டுபண்ணக்கூடிய சக்தியில்லாதவர்களாய் உங்களை குணப்படுத்தாமலிருக்கலாம்.

அதிமேதையாகவும், தன்னுடைய திறமையில் நம்பிக்கையுடையவராகவுமுள்ள வைத்தியர் தம்முடைய சிகிச்சையினால் குணமடையாத ஒரு பிணியாளியை மந்த புத்தியையுடைய தம்முடைய சகா ஒருவர் குணப்படுத்தி விடுவதைக்கண்டு கலக்கமடையலாம். தம்முடைய சகாவின் திறமையினால் வியாதிகுணமடையவில்லை யென்றும், ஆண்டவன் பிணியாளிக்குத் துணையாக விருந்தானென்றும் அவர் நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதே ஆண்டவன் அவருக்குத் துணையாக இல்லாமலிருப்பானேன்?

ஆகையால் அதிமேதையான நிபுணர்களை விட உங்களுடைய சுக அசௌகரியங்களில் மிகுந்த அனுதாபங்காட்டும் வைத்தியரிடம் போவதே உத்தமம். கொடிய வியாதியால் நீங்கள் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் இருவகைப்பட்டவர்களையும் கலந்துகொள்ளவேண்டும்.

வைத்தியர் உங்களை எவ்விதம் பரீக்ஷிக்கிறார் என்பது அவருடைய யோக்கியதையைத் தெரிந்துகொள்ளுவதற்கு ஒரு வழியாகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக உங்களுடைய சரீரத்தைச் சோதித்து, உங்களைக் கேள்விகள் கேட்கிறாரோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உங்களுடைய உண்மையான வியாதி இன்னதென்பதை அவர் அறிந்து கொள்ளலாம். தேக பரிசோதனையில் இரண்டு நிமிஷநேரம் செலவிட்டு விட்டு, சிகிச்சையைப்பற்றி 20 நிமிஷ நேரத்தைக்கழிக்கும் வைத்தியர்களை அணுகாதீர்கள்.

மற்றொரு விஷயமும் உங்களுக்குச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. நீங்கள் தகுந்த ஒரு வைத்தியரைத் தெரிந்தெடுத்துவிட்டால் அடிக்கடி அவரைக் கலந்துகொள்ளுங்கள். சிறிது உபாதை ஏற்பட்டதும் வைத்தியரைக் கலந்துகொள்ளுவதால் பெரிய அவஸ்தையிலிருந்தும், அதிகப் பணச் செலவிலிருந்தும் தப்பலாம். உங்களுக்கு வியாதி ஏற்படாமல் தடுப்பதே வைத்தியருடைய முக்கிய நோக்கமாக இருக்கவேண்டும்.

45-வயதில் வாலப்பருவமடைவ தெப்படி?

டென்னிஸ் பந்து விளையாட்டில் பெயர் போனவரும், சரீரப்பயிற்சித் துறையில் நிபுணருமான லெப்டிணண்டு கர்னல் மெய்ஸ் என்பவர் 45 வயதுக்குமுன் சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் கவனத்தைத் திருப்பும் ஸ்திரீ, புருஷர்கள் யுவ பருவத்தை அடையலாமென்று சொல்லுகிறார். அவர் சொல்லுவதாவது:—திறந்த வெளிகளில் சரீரப் பயிற்சி செய்வதற்கு அவகாசமில்லாத யுவர்கள் அதிக நோயினால் சரீரம் அடிபட்டுப் போய்விட்டதெனக்கருதி இனி விமோசனத்திற்கு மார்க்கமில்லை யென்று நினைத்து விடுவதாலேயே அனர்த்தமேற்படுகின்றது.

மனிதர்களுடைய சக்தியாவது, ஆரோக்கியமாவது குறைந்துதான் தீரவேண்டுமென்பதில்லை. சுயேச்சைபுத்தியும், மனோவன்மையுமுடைய ஸ்திரீ புருஷர்கள், சரீரம் தளர்ப்பலமடையாமல் தடுத்து, நீண்ட காலம், இட

சரீரிகளாக வாழ்ந்து வரலாம். 30 வயதுக்கு மேல் 40 வயதுக்குள் சரியான வியாயாமங்களைச் செய்தும் ஆரோக்கியமான நிலைமையை அடைய முடியாத ஸ்திதிக்குவந்துவிட்டவர்கள் ஏதேனும் ஒரு துறையில் அதியாகப் பிரவர்த்தித்திருக்கவேண்டும். இந்த உண்மை பலருக்குத் தெரிவதில்லை. ஆகவே சரீரப்பயிற்சி வல்லுனர்களை அவர்கள் நாடாமல் வைத்தியர்களைத் தேடி அலைகின்றனர்.

வைத்தியர்களிடம் எனக்கு மிகுந்த மதிப்பிருந்தபோதிலும் இவ்விஷயத்தில் உபதேசஞ்செய்ய அவர்கள் தகுதியற்றவர்களென்பதே என்னுடைய தாழ்மையான அபிப்பிராயம். வியாதியே உண்டாகாமல் சரீரத்தைப் பாதுகாப்பதும், குறிப்பிட்ட வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்வதுமே அவர்களுடைய பரம்பரை தர்மமாக இருந்துவருகிறது. இந்த புத்தியானது பிணியாளர்களிடத்தும், வைத்தியர்களிடத்தும் குடிகொண்டிருக்கிறது.

25 வருஷங்களுக்குமுன் சரீரப்பயிற்சியென்பதே தெரியாமலிருந்தது. இந்தத் தலைமுறையில் இது மாறிவிட்டது.

சரீரப்பயிற்சியினால் பலாஷ்டிகர்களுக்கு அதிக பலம் ஏற்படுவதுடன், பலஹீனர்களுக்கும் சக்தியுண்டாகிறது; பலமேற்படின் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது; ஆரோக்கியத்தினால் திறமையும், மனோவன்மையுமுண்டாகின்றன. சென்ற 25 வருஷங்களில் ரண சிகிச்சை முறையிலும், வைத்தியத்துறையிலும் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், இனி வரப்போகும் வைத்தியர்கள் கத்தியும், ஒளஷதிகளும் குணப்படுத்தாத வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கு சரீரப்பயிற்சி முறைகளைக் குறிப்பிடக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

இளநீர்.

இந்தியாவின் பல பாகங்களிலும், முக்கியமாகத் தென்னைமரங்கள் அதிகமாகவுள்ள மேல சமுத்திரக்கரையிலும், ஜனங்கள் இளநீரை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். இளநீரைப் பருகுவதால் இளைப்பு ஆறுவதுடன், கொடிய அஜீரண உபாதையால் அவதிப்படுவோர் இளநீரைக் குடிப்பதால் அந்த உபாதை குறைகின்றது. குடிப்பதற்கு சுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்காவிடில் இளநீரை உபயோகிப்பது உத்தமம்.

குழந்தைகளின் வேனிற்கால உணவு.

கோடைகாலத்தில் குழந்தைகளுடைய ஜீரணக் கருவிகளில் கோளாறு ஏற்படுவதற்குக் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்ற உபாதையே முக்கிய காரணமாக விருக்கிறது. இந்தக் கிருமிகளை குழந்தைகள் ஆகாரத்துடன் சேர்த்து உட்கொண்டு விடுகின்றன. கோடைகாலத்தில் சரீரம் துர்ப்பலமடைந்து, ஜீரணக்கருவிகள் மந்தித்திருக்கையில் கிருமிகள் சரீரத்தில் அதிகமாகச் சேர்ந்துவிட்டால் அவைகள் அதிகச் சுறுசுறுப்படைந்து, அஜீரணம், சீதபேதி, காலரா முதலிய ரோகங்களை உண்டுபண்ணுகின்றன.

ஆகாரத்தில் கிருமிகள் சம்பந்திக்காமல் அதை உஷ்ணப்படுத்திச் சாப்பிடுவதால் மேலே குறிப்பிட்ட ரோகங்களிலிருந்து குழந்தைகள் தப்பலாம். இதற்காகக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரங்களைக் கொடுக்குமுன் அவைகளை உஷ்ணப்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தயாரித்து அதிக நேரம் சாப்பிடாமலும், தகுந்த பாதுகாப்பின்றியிலும் வைத்திருந்தால் அவைகளில் கிருமிகள் சேர்ந்துவிடும். காய்ச்சினபாலும் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமலிருப்பதுண்டு. அவ்விதம் பால் ஒத்துக்கொள்ளாம-

லிருந்தால் பாலை சுத்தமாக வைத்திருக்க முயலவேண்டும். ஜலத்தின் மூலமாகக் கிருமிகள் சரீரத்தில் சேர்ந்துவிடுவதையும் தாய்மார்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆகவே குழந்தைகளுக்கு வென்னீரையே கொடுக்க வேண்டும்.

நித்திரா சாரர்கள்.

இந்தத் தொந்தரவான பழக்கம் பெரியவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாகக் குழந்தைகளிடத்தில் காணப்படுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் எல்லோரும் இப்பழக்கத்திற்குட்பட்டே கரையேறுகின்றனர். ஆனால் சிலருக்கு யுவப் பருவம் வந்தும் இது விடுவதில்லை. யுவப்பருவமடைந்தவர்கள் தூக்கத்திலேயே நடந்தால் அவர்களுடைய குடும்பத்தில் அநேகமாக மூர்ச்சை நோயிருந்து வர வேண்டும்.

நமது மூளையின் சில பாகங்கள் உறங்குகையில் வேறு சில பாகங்கள் விழித்திருப்பதாலேயே நடைத் தூக்கம் ஏற்படுகிறதென்று சமாதானம் சொல்லப்படுகிறது. நரம்புகளின் மீது ஆதிக்கமுள்ள பாகமே நடை விஷயத்தில் சம்பந்தமுடையதாகும். வெளியில் ஏற்படும் சப்தமாவது, முகத்தின்மீது வீசும் காற்றாவது, சொப்பனமாவது நரம்புகளின் மூலஸ்தானத்தில் போய் தாக்குவதால் உறங்குவோர் படுக்கையை விட்டு நகர்ந்து அங்குமிங்கும் அலைகின்றனர். அவர்கள் அநேகமாகப் படுக்கை அறைக்குள்ளேயே சுற்றித் திரிந்து சிறிது விழிப்பு ஏற்பட்டதும் மீண்டும் படுக்கையை அடைகின்றனர். ஆனால் சில சமயங்களில் அவர்கள் அறையை விட்டு வெளிப்பட்டும் விடுகின்றனர்; அல்லது அபாயகரமான காரியத்தைச் செய்கின்றனர். நடைத்தூங்கிகள் இவ்விதமாக அபாயங்களுக்கு ஆளாகலாம். நித்திராசாரர்கள் சில சமயங்களில் கேள்விகளுக்கும் பதில் சொல்லலாம்; சில சமயங்களில் அவர்கள் எதிரேயுள்ள தடைகளைக் கண்டறிந்து அவைகளிலிருந்து தப்பலாம். சில சமயங்களில் அவர்களுடைய கண்கள் திறந்திருந்தும் எதிரேயுள்ள வஸ்துக்கள் அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. நித்திராசாரர்கள் சில சமயங்களில் பாடலாம் அல்லது கூச்சலிடலாம். சாதாரணமாக நடக்கையில் செய்யமுடியாத அபாயகரமான வேலைகளை நித்திராசார வேளையில் அவர்கள் செய்யினும் அதற்கு அவர்கள் முன்னிற்கும் அபாயம் தெரியாததுகாரணமேயன்றி அவர்களுக்கு அந்த வேளையில் அதிக பலம் ஏற்பட்டுவிடுகிறதென்பதில்லை.

பாடசாலைகளில் அதிக வேலை கொடுப்பதாலும், அடுத்த நாள் அன்னை தண்டிப்பாள் என்ற பயத்துடன் நித்திரைக்குச் செல்லுவதாலும் குழந்தைகளுக்கு இந்தத் தொல்லை ஏற்படுகிறது. இரைப்பைக்கு எரிச்சலைக் கொடுக்கக்கூடிய அஜீரணமாகக்கூடாத பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுவதாலும் இந்த உபாதை உண்டாகலாம்.

சிகிச்சை.—இத்தகையோருக்குத் தகுந்த ஆகாரத்தைக் கொடுத்து, மலபந்தம் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக ஆகாரத்தை உட்கொண்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குள்ளாவது, அல்லது வெறுவ குடலுடனாவது அவர்கள் தூங்கவிடக்கூடாது. மலபந்தமிருந்தால் அதை நிவர்த்திக்கக்கூடிய ஔஷதத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்ய வேண்டியதுமவசியம். படுக்கை உடைகள் அதிக உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருக்கக்கூடாது, படுக்கை அறையும் காற்றோட்டமுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். தூக்கத்தில் யாரேனும் நடந்துகொண்டிருந்தால் அவரை எழுப்பாமல் மெதுவாகப் படுக்கைக்கு அழைத்துக்கொண்டுபோய் விடுவதே உத்தமம். ஆனால் தூக்கத்தில் நடப்பவர்களை எழுப்பி விடுவதாலும் சிலர் நினைக்கிறபடி பாதகமுண்டாகாது.

நித்திரா சாரர்கள் படுத்துறங்கும் அறையின் கதவைச் சட்டெனத் திறந்துகொண்டு போய்விடமுடியாதபடி அவைகளைப் பதித்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஜன்னல்களையும் நன்றாகத் திறக்க முடியாதபடி பதித்து விட வேண்டும். அவர்களுடைய காலைப் படுக்கையில் கட்டி வைக்கலாமென்று சிலர் யோசனை சொல்லுகின்றனர். அவ்விதம் செய்வதால் அவர்கள் கீழே விழுந்து காயப்படுத்திக் கொள்ள இடமுண்டாகும். நித்திராசாரர்கள் எழுந்து செல்லுகையில் அவர்களுக்கு விழிப்பை உண்டுபண்ணுவதற்காக ஜில்லென்றிருக்கக்கூடிய மெழுகு சீலைகளைப் படுக்கை ஓரமாய்ப் போட்டு வைத்திருக்கலாம். சில நித்திராசாரர்களுடைய மூளையில் ஏதேனும் கோளாறிருக்கலாம். அத்தகையோருக்கு வைத்திய சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக இந்தப் பழக்கமிருந்தால் வைத்தியர்களிடம் காட்டுவது உத்தமமாகும்.

கால்களை வெந்நீரில் முழுக்காட்டுதல்.

கால்களை வெந்நீரில் முழுக்காட்டுவதால் கால்களுக்கு ரத்தம் வந்து சேருகிறது. திடீரென்று தலைவலி ஏற்படுவோருடைய சிரசிலிருந்து ரத்தத்தை இழுத்து நரம்புகளையும் சமனப்படுத்துகிறது. உஷ்ண ஜலத்தில் கால்களை முழுக்காட்டுவதால் ரத்த ஓட்டத்திலுள்ள கோளாறுகளும், வலிகளும் நிவர்த்தியாகின்றன. கணுக்கால் வரை வெந்நீரில் 15 நிமிஷ நேரம் கால்களை அமுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். கால்களையும், வெந்நீரிருக்கும் பாத்திரத்தையும் காற்று நுழையாதபடி கம்பளியால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, அரை நிமிஷ நேரம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் காலை அமுக்க வேண்டும்; அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுத் துடைக்க வேண்டும்.

சூரியன்.

சிருஷ்டி, ஸ்திதி, சம்ஹாரம் ஆகிய மூன்று சக்திகளும் சூரியனுக்கிருப்பதால் புராதன காலந்தொட்டு நம்மவர்கள் சூரியனை ஆராதித்து வருகின்றனர். வேதாக்கினைப்படியும் சரீராரோக்கியத்தைக் கொடுப்பது சூரியனே யாதலால் இன்னும் நம்மவர் சூரியனைத் தொழுது வருகின்றனர்.

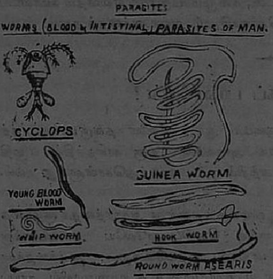
மிருகங்களும் செடிகளும் வளர்ச்சியடைவதற்கு அவசியமான உஷ்ணத்தையும், வெளிச்சத்தையும் சூரியன் கொடுக்கிறார். சூரிய பகவான் மழையை உண்டாக்குகிறார்; காற்றோடும்படி செய்கிறார்; பூமியை உலர வைக்கிறார்; காற்று, ஜலம், பூமி இவைகளிலுள்ள அசுத்தங்களைப் போக்கி கிருமிகளை நாசம் செய்கிறார்.

எல்லா சீதோஷ்ண ஸ்திதிகளிலும் மிதமாக சூரியவெளிச்சம் சரீரத்தில் வீசும்படி செய்வதால் பலனுண்டாகும். உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் கிரமமான வாழ்க்கையை நடத்திவருவோர் சூரியகிரணம் மேலே வீசும்படி செய்துகொள்ளுவதால் பாதகமுண்டாகாது. மிகுந்த உஷ்ணமான பிரதேசங்களிலும் சூரிய வெளிச்சத்தில் அதிகமாக வேலை செய்வோரே பலாஷ்டிகர்களாக இருக்கின்றனர்.

சரீராரோக்கியத்திற்கு சூரிய கிரணத்தைக் காட்டக்கூடிய வெளிச்சம் அவசியம். ஆனால் அதிகப் பழக்கமில்லாதவர்களுடைய கண்களுக்கு சூரிய வெளிச்சத்தினால் உபாதை உண்டாகலாம்.

குடற் புழுக்கள்.

உருஷ்டைப் புழுக்கள், கம்பிப் புழுக்கள் முதலிய கிருமிகள் நம்மவருடைய குடல்களில் சர்வசாதாரணமா யிருந்து வருகின்றன.



பலவிதமான வியாதிகளுக்கும் அவைகளே காரணமாயிருக்கின்றன. இந்தக் கிருமிகள் குடலில் பெருவாரியாக முட்டையிடுகின்றன. அவைகள் மலத்துடன் வெளிப்படுகின்றன. அந்த மலமானது ஜலத்துடன் சேருகையில் அவைகள் ஜலத்தில் கலந்து விடுகின்றன. இவ்விதம் ஜலாதாரங்கள் அசுத்தப்படுவது நமது தேசத்தில் சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கையில் கிருமிகள் நமது குடலில் சேர்ந்துவிடுகின்றன. இவைகளால் பலவிதத் தொல்லைகள் உண்டாகின்றன. சிலருடைய குடல்களிலிருந்து சில சமயங்களில் நூற்றுக்கணக்கான புழுக்களையும் வெளிப்படுத்தலாம்.

நமது ஜலாதாரங்கள் இவ்விதம் அசுத்தப் படாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். பானத்திற்கு அசுத்தப்படாத ஜலம் கிடைக்காவிட்டால் ஜலத்தைக் காய்ச்சியே சாப்பிடவேண்டும். ஜலத்தைக் காய்ச்சினால் புழுக்கள் மரித்துப் போவதுடன், வியாதிக் கிருமிகளும் ஒழிந்து போகும்.

படகு தள்ளுதல்.

சிறுவர், சிறுமியர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்குப் படகுதள்ளுதல் சிறந்த வியாயாமமாகும். நமது சரீரத்தின் எல்லாத் தசைநார்களுக்கும் வேலை ஏற்படுவதுடன், முக்கியமாக முதுகுப் பக்கத்திலுள்ள தசைநார்கள் வலுவடைகின்றன. பொழுதுபோக்கிற்கு இதுவே சாலவும் சிறந்ததெனச் சிலர் கருதுகின்றனர். குறிப்பிட்ட ஒருதூரம் நடந்து செல்லுவதற்கு வேண்டியதைவிட அதிகச் சக்தி படகு தள்ளுவதற்கு வேண்டியதில்லை. ஆனால் ஹிருதயத்திற்கும், சுவாஸாசயத்திற்கும் படகு தள்ளுகையில் அதிக வேலை ஏற்படுகிறது.

சரீரப் பயிற்சிக்காகப் படகு தள்ளுவதற்கும், படகை வேகமாகத் தள்ளப் பழகிக் கொள்ளுவதற்கும் வித்தியாசமுண்டு. போட்டிப் பந்தயம் விடுகையிலும், பழக்கமில்லாத பையனைப் பழக்கமுள்ளவர்களுடன் துடுப்புப் பிடிக்கச் சொல்லுகையிலும், படகு தள்ளுவோருக்கு அதிக சிரமமேற்படுகிறது.

படகு தள்ளுவதை ஒரு பொழுதுபோக்காக வைத்துக்கொள்ளுகையிலும் சில முன் ஜாக்கிரதைகள் அவசியம். அவைகள் தனர்ச்சியாகவும், பிடிப்பாகவு மிருக்கவேண்டும். துடுப்பைத் தள்ளுகையில் வாயைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு, துடுப்பைத் திரும்பக் கொண்டு வருகையில் சுவாஸத்தை இழுக்க வேண்டும். அதிக லேசான படகை விரும்பக்கூடாது. படகு சற்று கனமாக இருந்தால்தான் வேகமாகச் செல்லலாம். படகு தள்ளுபவர்கள் களைத்துப்போய்விடின் நின்றுவிடவேண்டும். வயிறு நிறைய ஆகாரத்தைப் புசித்த ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் படகைத் தள்ளக்கூடாது.

படகு தள்ளுவோருக்குத் தண்ணீரில் முழுகும் அபாயமேற்படலாம். ஆகையால் நீந்தி உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத் தெரிய

வேண்டும். பள்ளமான இடங்களில் செல்லு கையில் படகில் எழுந்து நிற்கவும் கூடாது; இடம் மாற்றவும்கூடாது.ஒரு துடுப்புத் தவறி ஜலத்தில் விழுந்துவிட்டால் அதை எடுப்ப தற்கு ஒருவரையே விடவேண்டும். யாரே னும் ஒருவர் படகிலிருந்து விழுந்துவிட்டா லும் கலவரமடைந்துவிடாமல் சாந்தமாக இருந்து கரையைநோக்கிப் படகைத் தள்ளிக் கொண்டு வரவேண்டும். கவிழ்ந்துபோன பட கின் கதியை அனுபவிக்க 'ஆசையிருந்தால் ஆழமில்லாத இடங்களில் பரீட்சை பார்க்க வேண்டும். இது வேடிக்கையாக விருப்பது டன், கவிழும்படகுகளை எவ்விதம் சமாளிப்ப தென்பதிலும் அனுபவத்தைத் தரும்.

குழந்தைகள் உபாதைப் படுவதேன்?

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கின் றனவாவென்று முகக குறிப்பினாலேயே தெ ரிந்துவிடும். வாரந் தவறாமல் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளின்பளு அதிகரித்துவரும். நீண்ட நேரம் நன்றாகத் தூங்கும்; பசி அதிகமாக இருக்கும்; சதை ஒரே சீதானமாக இருக்கும்; கன்னங்கள் ஒரே நிறமாயிருக்கும்; உதைத் துக்கொண்டும், காலை நீட்டிக்கொண்டும் நன் றாக விளையாடும்; காலாகாலத்தில் பற்கள் முளைக்கும். அசுத்தத்தினாலும், காலந்தவறி ஆகாரம் கொடுப்பதாலும், குறைவாகவோ அதிகமாகவோ ஆகாரத்தைக கொடுப்பதாலும், ஜீரணசக்தி குறைவாகஇருப்பதாலும் பொது வாக வியாதிகள் ஏற்படும். காலந்தவறி ஆகா ரத்தைக கொடுப்பதால் கண்டிப்பாக விபரீ தங்கள் ஏற்படும். ஜீரணக் கருவிகளுக்குக் கிலிப்தமான வேளையில் வேலையும், இதர நேரங்களில் அயர்வும் வேண்டும். குழந்தைக ளுடைய ஆகார வேளை தவறாமலிருப்பதற் காக அவைகளை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி சுவற்றில் ஒட்டி வைத்துகொள்ளுவது நலம்.

ஒழுங்குத் தவறான ஆகாரத்தைக் குழந்தை களுக்கு கொடுப்பதாலேயே அவைகளுக்கு வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைகளு டைய ஆகாரமானது கூடியவரையில் தாய்ப் பாலைப்போ லிருக்கவேண்டும். குழந்தைக ளுக்குக் காரமான பதார்த்தங்களைக் கொடுக் கக்கூடாது; குழந்தைகளுக்கு அஜீரணமில் லாமலிருந்தால் ஸத்துப்பொருள்களை அதிக மாகச் சேர்க்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய மலமும், மூத்திரமும் அதிகமாக இருந்தா லும், குழந்தைகளுக்கு அதிக வியர்வை உண் டானாலும், ஆகார வேளைகளைக் குறைக்க வேண்டும். அடிக்கடி குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தை மாற்றுவது அனுசிதமாகும்.

போஜனச் சீர்திருத்தம்.

(ஸ்ரீமான் பி. எஸ் விசுவநாதய்யர்)

இவ்வகண்ட பூமண்டலத்தின்கண் அநேக விதமான சீர்திருத்தங்கள் பலநாட்டுக்ளிலுமாகச் செய்யப்பட வேண்டுமென்று தீவிரமாய் முயற்சிக்கப்பட்டு வருகிறது. அரசியல் திருத் தம் முக்யமென்பார் பலர். ஜனசமூக ஆசாரத் திருத்தம் அதாவது ஜாதீயவழக்கங்களில் திருத்தங்கள், ஹிந்து முஸ்லீம் ஐக்யம், தீண்டாமை விலக்கல் ஏற்படவேண்டும் என் பார் சிலர். மதத் திருத்தம், குணத்திருத்தம், அதாவது ஸர்வ குணப்பெருக்கு அத்தியா வசியம் என்பார் சிலர். போதையான வஸ்துக் களையும், சுருட்டு முதலிய லாகிரி வஸ்துக் களையும் ஒழிக்க வேண்டும் என்பார் பலர். இப்படிக்கு அநேக விஷயங்களில் சீர்திருத் தங்கள் தேவை எனப் பாடுபட்டு வருகிறார் கள். இவை எல்லாவற்றிலும் முக்யம் சரீர சவுக்யத் திருத்தமும் அதற்காக போஜ னத்திருத்தமும்என எனக்குதோன்றுகிறது. ஏனெனில் மனிதன் உட்கொள்ளும் உணவே மகாத்மா காந்தி அடிகள் போன்ற

மகான்களால் பிரேரேபிக்கப்பட்டும் மகத்தான பாடுபட்டும் வருகிற ஸர்வஜன ஐக்கியத்துக்கும், ஸத்வகுண ஸ்தாபனத்துக்கும் மூல காரணமாகும். மனிதனுடைய சரீர அமைப்பும், குணமும் அவன் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்ததாகவே இருக்கின்றன என்பதில் சந்தேகமில்லை. மாமிஸ பக்ஷிணிகளான புலி, கரடி, சிங்கம், முரட்டுத்தனம் வாய்ந்தும், புல் பூண்டு தழைகளைத் தின்னும் ஆடு, பசு அமைதி உள்ளதாயும் இருப்பதற்குக்காரணம் ஆகாரமே. ஏனென்றால் எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையானது சரீரமே. சுவர் வைத்தல்லவா சித்திரம் எழுதவேணடும் என்று தமிழில் ஓர் பழமொழி விளங்கிவருகிறது. நல்ல மனம் வேண்டுமானால் நல்ல சரீரத்தைப் பெறுதல்வேண்டும் எனப் பெரியோர் சொல்லுகிறார்கள்.

மேலே சொன்ன அரசியல் திருத்தம், ஆசாரத் திருத்தம், குணசதிருத்தம், குடியல் திருத்தம், எல்லாம் இதுகாறும்திருப்திகரமாய் விருத்தியடையாததற்குக காரணம் நாம் நாளுக்குநாள் தேக வலிமையிலும், மனோவலிமையிலும் பலங்குன்றி சீர்குலைந்து வருவது தான். இப்போதைய மனிதன் ஆதிகாலத்து மனிதனைப்போல அவ்வளவு திடகாத்தரனாய் இருக்கவில்லையென்று அநேக நிபுணர்கள் உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறார்கள். யாவரும் அது விஷயததை தங்கள் சுயானுபோகத்திலும் கண்டறியக்கூடும். தங்கள் தகப்பனாருக்கும் பாட்டனாருக்கும் உள்ள பலம் தங்களுக்கு இல்லையென்று அநேகர் வெளியிட்டுச் சொல்லுகிறார்கள். ஆகையால் நம்முடைய வழிகளிலும் நம்முன்னோர் வழிகளிலும் பல குறைகள் இருக்கின்றன என்பதை யாவரும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடும். ஆனால் சிலர் ஒரு காரணம் சொல்லுகிறார்கள். இந நாட்களில் ஜீவனமடைதல் ஒரு பெரிய போராட்டமாய் இருக்கிறது. முன்னாட்களிற்போல ஜீவனோபாயம் சுலபமாயில்லை என்கிறார்கள். இது ஒருவாறு ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதெனினும் மனிதனுடைய க்ஷீணதசைக்கு முக்கிய காரணம் நம் லோகமாதாவான இயற்கையின் சொல்லை மனிதன் கேளாமலும், அவன் விதித்திருக்கிற வழியில் நில்லாமலும் அவள் மாறாத ஆணைகளின்படி நடவாமலும் நாளுக்கு நாள் அவளை விட்டு விலகிப்போனதுமேயாகும். இது காரணம்பற்றித்தான் ஸ்ரீராமபிரானும் திருவுள்ளம்பற்றி இப்பூமியின்கண் அவதரித்தனர் போலும். சதுர் வேதங்களிலும் "மாதுர் தேவோபவா பிதுர் தேவோ பவா" எனக் கூறப்பட்டுள்ள மாதுர் வாக்கிய பரிபாலனமும் பிதுர் வாக்கிய பரிபாலனமும் எவ்வளவு இன்றியமையாததென ரகுகுலத்தில் உதித்தவரான ஸ்ரீராகவனும் தம் நடவடிக்கையாலேயே துலங்கக் காட்டினர் அன்றோ? ஆனால் அவர் கருத்தை அநேகர் சரியானபடி அறியவில்லை. மனிதன் தன்னைப் பெற்றெடுதது வளர்த்த மானிட ரூபமானதாய் தகப்பனை மாத்திரமல்ல, லோகமாதாவானஇயற்கை அன்னையையும் ஜகத் பிதாவான ஸூர்யனையும் எக்காலத்திலும் வழிபட வேண்டும்; கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டும் என்பதே அவர் நோக்கம். அதுபற்றியேதான் ஸ்ரீராகவனும் சிரேஷ்டமான சூரிய குலத்தில் தோன்றினர்போலும். சூரியனைவிடப் பெரியவன் யாவன்? நன்மை தரக்கூடியவன் யாவன்? நாம் வழிபடுவதற்கு பிரத்தியக்ஷ தெய்வம் வேறு உண்டோ?

"தாயிற்சிறந்ததொரு கோயிலுமில்லை, தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை" என்று ஔவையார் சொல்லி இருக்கிறார். ஆனால் தாய் தகப்பன் கட்டளைப்படி நடப்பது பிரதமத்தில் கஷ்டமாகத் தோன்றும். இருந்தாலும் அது கடைசியில் சுகத்திலேயே கொண்டுபோய்ச் சேர்ப்பிக்கும் என்பதற்கோர் ஐயமில்லை. "ஸொர்க்கத்துக்குப் போகும் வழியும் வாசலும் ஒடுக்கமாயும் குறுகலாயும் இருக்கிறது. ஆனால் நரகத்துக்குச் செல்லும் வழியும் வாயிலும் அகன்று ஸுலபமாயுமிருக்கிறது" என கிறிஸ்துவ வேதம் சொல்லுகிறது.

மனிதன் தானும் ஒரு பிராணி என்பதை மறந்துவிடுகிறான். தனக்கும் தன்னைச்சுற்றியுள்ள இயற்கைக்கும் உள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தைச் சிந்திப்பதில்லை. லோகமாதாவையும் ஜகத்பிதாவையும் மறந்துவிட்

டான். ஸூரியன் நம் மனைவருக்கும் பிதா வென்பதையும், பூமி தாய் என்பதையும், அது பற்றியே நாம் அனைவரும் ஒரே தாய் தகப்பன் வயிற்றிற் பிறந்த ஸகோதரர், ஸகோதரிகளென்பதையும், மனிதர்கள் ஒருபொழுதும் சிந்திப்பதில்லை. ஐயோ! அதை நினையாமல் மானிடர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஸதா சண்டையும் சச்சரவும் போட்டுக்கொண்டு விதியாசம் பாராட்டி வருகின்றனர். வீண் வாதத்துடன் வேற்றுமை பாராட்டி வேதனையுற்று வருகின்றனர். வேதவித்தான பிராம்மணன் கூட தான் திருகாலமும் வழிபடவேண்டிய திவ்விய தேவதையான ஸூரியனை சரிவர த்யானிப்பதுமில்லை; தரிசிப்பதுமில்லை; சொல்லமுடியாத நற்பயனை தரக்கூடிய ஸூரிய நமஸ்காரத்தையும், ஸந்தியாவந்தனத்தையும், காடோறும் நன்றாய் மறந்து வருகிறான். மகா உத்கிருஷ்டமான ப்ராணாயாம மந்திரத்தையும், காயத்ரீ மகாமந்திரத்தையும் ஒருவேளையாவது அதை ஸரியான பொருளுடன் அநேகர் உச்சரிப்பதில்லை. அநேகர் ஸூரியனைக் கண்டு பயப்பட்டு வருகிறார்கள். அவர் நமக்குச் சொல்லவொண்ணாத ஹிதத்தை தரக்கூடியவர் என்று அவரை எண்ணி கலந்து போற்றத் துணிவதில்லை. சதுர் வேதங்களாலும் போற்றிப் புகழப்பட்ட ஸூரியனை ஆரிய குலத்தில் பிறந்த பிராம்மணனும் இப்படி கவனியாமல் விட்டானே?

ஈஸ்வர சிருஷ்டியில் மனிதன் மேலான பிராணி தான் என்பதில் ஸந்தேகமில்லை. இருந்த போதிலும் இவன் பல நாளாய் செய்துவரும் பிழைகளை நம் லோகமாதாவும், ஜகத்பிதாவும் மகாப்பொறுமையுடனும், பக்ஷத்துடனும், சகித்து வருகிறார்கள். ஆனால் அவைகளுக்கும் ஓர் அளவு உண்டென்பது திண்ணம். மனிதன் செய்கிற அக்கிரமங்களையும், அட்டூழியங்களையும், இயற்கையாகிய லோகமாதாவும், ஜகத் பிதாவும் எவ்வளவு தான் சகிப்பார்கள்?

மனிதனைக் கடவுள் தன்னைப்போலவே மஹா சௌந்தரியம் வாய்ந்தவனும் திடகாத்ரனும், பல பராக்கிரமம் பொருந்தினவனும், குணசீலனும் எல்லாவற்றிலும் அதிஸம்பூர்ணனும் சிருஷ்டித்தார் என்றும், ஆனால் மனிதன் கடவுளின் ப்ரதம ஆணையை மீறி சாப்பிடத்தகாத உணவை புஜித்தனன்; அதில் கடவுளும், மிகுந்த கோபங்கொண்டு முதல் மனிதனைப் பார்த்து, "அடா துஷ்டா! தந்தை தாய் சொற்கேளாத முரடனானாய், கீழ்படியாமை மேற்கொண்டாய், மகா பாபத்துக்கு உள்ளானாய், இதனால் பலவித நோய்களுக்கும், துன்பங்களுக்கும், கவலைகளுக்கும் நீ ஆளாய் வருந்தக்கடவாய் என்று சபித்தனர்" என கிறுஸ்துவ வேதம்முறையிடுகிறது. பின் ஸம்பவங்களைப் பார்க்க அனுபவத்திலிருந்து இது யதார்த்தம் என்றே கருதவேண்டியிருக்கிறது. தவிரவும் இது விஷயம் நம்முடைய புராதன க்ரந்தங்களையும், தர்ம சாஸ்திரங்களையும் ஒத்ததாகவே இருக்கிறது.

முயல் மலேரியாவைத் தடுக்கிறது.

ஐரோப்பாவில் மலேரியாவின் வியாபகம் குறைவாக விருப்பதற்கு முயலை வளர்த்து வருவதே காரணமென்று பிரெஞ்சு அங்க வியாபார நூல் வல்லுனர்கள் நம்புகின்றனர். மலேரியாவைப் பரப்புவதற்கு முக்கியகாரணமாகவிருக்கும் அனொபீல்ஸ் கொசுவானது முயல் சதையில் அதிகப்பற்றுடையதென்றும், முயல்களுள்ள இடங்களில் அந்தக் கொசுவானது மனித சரீரத்தை நாடுவதில்லையென்றும் சொல்லப்படுகிறது. அந்தக் கொசுக்கள் அதிகமாகவுள்ள இடங்களில் முயல்களை வளர்த்தால் மனிதர்களுக்கும், மிருகங்களுக்கும் உபாதை ஏற்படுவதில்லையென்று சொல்லப்படுகிறது.